

Міністерство освіти і науки України  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ЖУРНАЛ

Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
№ 1/2023

м. Переяслав  
2023 рік

**Теорія і практика фізичної культури і спорту:** науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав (Київська обл.). Домбровська Я. М. 2023. № 1/2023. 204 с.

**Головний редактор:**

**Пангелова Наталія Євгенівна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Заступник головного редактора:**

**Кравченко Тетяна Петрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Відповідальний редактор:**

**Пивовар Андрій Анатолійович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Редакційна колегія:**

**Безверхня Галина Василівна** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна.

**Коханець Петро Петрович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Круцевич Тетяна Юріївна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

**Куйбіда Віктор Віталійович** – кандидат біологічних наук, доктор історичних наук, професор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Москаленко Наталія Василівна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна.

**Пангелова Марія Борисівна** – кандидат філологічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Рубан Владислав Юрійович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Степаненко Володимир Михайлович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Троценко Тетяна Юріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Цибульська Вікторія Вікторівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна.

**Чупрун Наталія Федорівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна.

**Mario Baich** – izv. prof. dr. sc., University of Zagreb, Zagreb, Croatia.

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
(протокол № 9 від 27 квітня 2023)

Журнал розміщено у наукометричних базах, репозитаріях:  
Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського (Україніка наукова);  
Research Bible; Google Scholar

Відповідно до Наказу МОН України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3) журнал включено до Переліку наукових фахових видань України у **категорії «Б»**, за спеціальностями 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), 017 Фізична культура і спорт.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія KB №25093-15033P від 14 січня 2022 р.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023>

## ЗМІСТ

## РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<b>БЕЗКОРОВАЙНИЙ СЕРГІЙ</b> ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СУМО	10
<b>КУЙБИДА ВІКТОР, КОХАНЕЦЬ ПЕТРО, ЛОПАТИНСЬКА ВАЛЕНТИНА</b> ОПТИМІЗАЦІЯ ВУГЛЕВОДНОГО ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ТРИАТЛОНІ	16
<b>ПАЛАТНИЙ ІГОР, ПАЛАТНА ОКСАНА</b> МЕТОДИКА СУДДІВСТВА ТА ПОДОЛАННЯ ЕТАПУ «ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ ВБРІД» НА ЗМАГАННЯХ З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ	22
<b>СТЕПАНЕНКО ВОЛОДИМИР, ПОГРЕБНИЙ ВІКТОР, КОРОБКО КОСТЯНТИН, ПРУДНІКОВ ІВАН</b> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ З ЕФЕКТИВНІСТЮ ЗАХИСНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-15 РОКІВ	29
<b>РОЗДІЛ 2</b>	
<b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ НРУП НАСЕЛЕННЯ</b>	
<b>БАЗИЛЕВИЧ НАТАЛІЯ, ГОРДІЄНКО ОЛЕКСАНДР, ЛОЙ БОРИС, КУСАЙ АННА</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	37
<b>БАЗИЛЕВИЧ НАТАЛІЯ, ЮРЧЕНКО ІГОР, ВОЛКІВСЬКИЙ МИКОЛА, ТОНКОНОГ ОЛЕКСАНДР, ВАХРУШЕВ КОСТЯНТИН</b> ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 7-8 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ	46
<b>ДАНИЛКО ВАЛЕНТИНА, КРАВЧЕНКО ТЕТЯНА</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	55
<b>ІЩЕНКО ОЛЕКСАНДР</b> МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБУ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ	62
<b>КОВТУН АЛЛА, СТЕПАНОВА ІРИНА</b> АНАЛІЗ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ОСІБ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	68
<b>ЛОЙ БОРИС, ГОРДІЄНКО ОЛЕКСАНДР</b> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТРАЄКТОРІЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	74
<b>ПАНГЕЛОВА НАТАЛІЯ, РУБАН ВЛАДИСЛАВ, ПАНГЕЛОВ БОРИС, КРАСОВ ОЛЕКСАНДР</b> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	80
<b>ПИВОВАР АНДРІЙ, КОВАЧ СЕРГІЙ</b> ІГРОВА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	90
<b>ПІДГАЙНА ВІРА</b> ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	97

<b>САПРУН СТАНІСЛАВ, КОРНІЄНКО СЕРГІЙ, КУЗЬ ЮРІЙ, МАШТАЛЕР ІРИНА</b> ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЦІЇ СЕКЦІЇ ФУТБОЛУ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ	103
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>ЧУПРУН НАТАЛІЯ, ШУЛЬГА МИКОЛА</b> ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ МОБІЛЬНОГО ЗАСТОСУНКУ ASICS RUNKEEPER В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	110
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>ЮЗКОВЕЦЬ ІРИНА</b> РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ	117
------------------------------------------------------------------------------------------	-----

### РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

<b>АБРАМОВ ВАЛЕРІЙ</b> ТУРИСТСЬКІ САМОДІЯЛЬНІ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ВІТЧИЗНЯНОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	124
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>ГЛАДКИЙ ОЛЕКСАНДР</b> ПРОЕКТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ТУРИСТИЧНОГО ПРОДУКТУ У СФЕРІ КУЛЬТУРНО- ПІЗНАВАЛЬНОГО ТУРИЗМУ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ УКРАЇНИ	132
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>ПАНГЕЛОВА НАТАЛІЯ, РИЖИК РОМАН, ДІАС ДЕНИС</b> ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧУ РОБОТУ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ	139
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

### РОЗДІЛ 4 ІСТОРІЯ, ФІЛОСОФІЯ, МЕНЕДЖМЕНТ, ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<b>БЕЗВЕРХНЯ ГАЛИНА, ЦИБУЛЬСЬКА ВІКТОРІЯ</b> ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	148
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>ВОЛКІВСЬКИЙ МИКОЛА, ЦАРУК ВІКТОРІЯ</b> КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	157
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>МАРЧЕНКО ОКСАНА, СЕ ЧЖІМІНЬ</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ І КНР	163
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>ПОЛІЩУК ВІТАЛІЙ, ПОТУЖНІЙ ОЛЕКСАНДР, КУЗЬКОВА МАРІЯ</b> ШКІЛЬНІ СПОРТИВНІ СПОРУДИ ТА ЇХ КООПЕРАТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	173
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>ПОТУЖНІЙ ОЛЕКСАНДР, ПОЛІЩУК ВІТАЛІЙ</b> САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ШЛЯХОМ ФОРМУВАННЯ ЇХ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	178
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>ПРИХОДЬКО ВОЛОДИМИР</b> МІСЦЕ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	184
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>СМИРНОВ ІГОР, ЛЮБИЦЕВА ОЛЬГА, ЗАПОТОЦЬКИЙ СЕРГІЙ</b> КИЄВО-ПОДІЛ, ЯК НЕКОРОНОВАНА СТОЛИЦЯ ГЕТЬМАНСЬКОЇ УКРАЇНИ: НЕДООЦІНЕНИЙ ТУРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДЕСТИНАЦІЇ	190
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-103-109>

ORCID 0000-0003-4129-4271

**САПРУН Станіслав**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна

**SAPRUN Stanislav**

candidate of Science in Physical Education and Sport, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports of the Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatyuk, Ternopil, Ukraine

✉ [stas-sa@ukr.net](mailto:stas-sa@ukr.net)

ORCID 0000-0003-3621-3166

**КОРНИЄНКО Сергій**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна

**KORNIYENKO Sergey**

candidate of Pedagogical Sciences, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports of the Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatyuk, Ternopil, Ukraine

ORCID 0000-0003-3182-6473

**КУЗЬ Юрій**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна

**KUZ Yuriy**

candidate of Science in Physical Education and Sport, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports of the Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatyuk, Ternopil, Ukraine

ORCID 0000-0001-5033-2562

**МАШТАЛЕР Ірина**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна

**Mashtaler Iryna**

candidate of Science in Physical Education and Sport, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education of the Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatyuk, Ternopil, Ukraine

**ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЦІЇ СЕКЦІЇ ФУТБОЛУ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ****THEORETICAL AND ORGANIZATIONAL BASICS OF THE INTEGRATION OF THE FOOTBALL SECTION IN SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS****Анотація.**

**Вступ.** Позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання, що передбачає об'єднання школярів у певні групи за інтересами до занять різними видами рухової активності, у сучасній педагогічній науці набуває суттєвого значення, оскільки нині відбувається пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної

середньої освіти, які б сприяли нормуванню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я учнівської молоді.

**Мета дослідження** полягала у вивченні особливостей організації секційної роботи з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах.

**Методи дослідження**, що використовувалися у роботі: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, вимірювання (тестування), порівняння, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У дослідженні вдалося розробити новітню методику навчання футболу учнів старших класів. Залежно від обраних завдань були підібрані спеціальні фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибірково дію на сторони підготовленості старшокласників. Завдяки емпіричному аналізу вдалося вивчити зміст та спрямованість підготовки старшокласників для успішного удосконалення та досягнення високих результатів.

В рамках дослідження було визначено спрямованість рухової активності у взаємозв'язку з інтенсивністю занять, тривалістю вправ, тривалістю і характером відпочинку, кількістю занять протягом тижня, темпами збільшення навантаження протягом тижня, місяця. Також враховувались особистісні закономірності побудови етапів формування спеціальних умінь та навичок рухової техніки у футболі для оптимізації загального спортивного результату на основі інтерпретації індивідуальних чутливих періодів розвитку та стадій формування юнаків старшого шкільного віку.

**Висновки.** Основні передумови вдалого навчання старшокласників футболу належать фізична підготовленість, комплексні знання, психологічна готовність до самовдосконалення, руховий досвід, матеріально-технічне забезпечення місць занять, високий рівень професійної майстерності тренера. Результати дослідження дозволили визначити, що рівень фізичної підготовленості старшокласників низький. Що відповідно створює додаткові труднощі у вивченні та вдосконаленні видів підготовки у футболі, що необхідно було врахувати під час розробки методики навчання.

**Ключові слова:** школа, учні, техніка, підготовка, гуртки

#### **Abstract.**

**Introduction.** of general secondary education, which would contribute to the normalization of physical activity and strengthening and preservation of the health of schoolchildren.

**The purpose** of the research was to study the theoretical peculiarities of the organization of sectional work on football in general educational institutions.

**Research methods** used in the work: analysis of literary sources, pedagogical observation, measurement (testing), comparison, pedagogical experiment, as well as methods of mathematical statistics

**Research results.** In the research, it was possible to develop the latest method of teaching football to students of the upper grades. Depending on the selected tasks, special physical exercises were selected, aimed at comprehensive or selective action on the aspects of the preparedness of high school students. Thanks to the empirical analysis, it was possible to study the content and orientation of the training of high school students for successful improvement and achieving high results.

As part of the study, the direction of motor activity in relation to the intensity of classes, the duration of exercises, the duration and nature of rest, the number of classes during the week, the pace of increasing the load during the week, the goal was determined.

**Conclusions.** The main prerequisites for the successful training of third-graders in football are physical training, complex knowledge, psychological readiness for self-improvement, motor experience, material and technical provision of places for classes, and a high level of professional coaching. The results of the study made it possible to determine that the level of physical fitness of high school students is low. Which, accordingly, creates additional difficulties in studying and improving the types of training in football, which had to be taken into account when developing training methods.

**Key words:** school, students, equipment, training, circles

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основні фізичні здібності, зокрема, сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість зумовлюють прояв фізичного розвитку дитини, оскільки оптимальний рівень фізичної підготовленості сприяє зміцненню здоров'я. Окрім занять на уроках фізичної культури та у дитячо-юнацьких спортивних школах, секційні позаурочні форми занять забезпечують розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, створюють необхідні умови для змістовного відпочинку й дозвілля дітей та молоді, самореалізації, гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту.

За останній час в Україні та за кордоном ведуться пошуки шляхів і засобів підвищення ефективності занять з футболу. Це викликано стрімким зростанням обсягу науково-технічної

інформації і безперервним збільшенням кількості юних футболістів. У зв'язку з цим, у системі фізичного виховання України значного поширення набув метод навчання з використанням новітніх технологій.

Як свідчать результати досліджень, значна частина школярів загальноосвітніх шкіл не засвоює навчальний матеріал з футболу, а більшість з них володіє матеріалом на низькому рівні, що пояснюється вчителями нераціональним плануванням вивчення футболу в різних класах, а також невеликою кількістю уроків відведених для цього. [1, 2, 3]. Тому актуальним є питання оптимізації функціонування секцій з видів спорту, що сприятиме зростанню ефективності вивчення елементів техніки гри у футбол в умовах загальноосвітньої школи.

З метою посилення ефективності навчання елементів техніки гри у футбол не тільки на уроках з фізичної культури, але і в гуртковій роботі загальноосвітнього навчального закладу має бути впроваджена відповідна система, яка визначає: зміст, засоби, форми, методи та педагогічні умови впровадження завдань навчання; нормування навантаження; порядок процедур оцінки й контролю діяльності учнів; здатність вносити корективи та змінювати послідовність виконання певних дій і операцій, ураховуючи конкретні умови і можливості діяльності учнів та вчителя.[8, 10].

Значна кількість провідних фахівців галузі футболу, зокрема М.О. Годік, В.М. Костюкевич, Г.А. Лисенчук, В.Н. Шамардін, звертають у своїх дослідженнях особливу увагу на проблеми вивчення спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Разом з тим, питання про методичні особливості організації секційної роботи з футболу у загальноосвітньому навчальному закладі не достатньо висвітлюється у науково-методичній літературі, що й зумовило актуальність обраної теми дослідження.

**Мета дослідження полягала у** вивченні теоретичних особливостей організації секційної роботи з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах.

**Матеріали і методи дослідження.** Аналіз наукової літератури з фізичного виховання і спортивного тренування дозволяє визначити методи і засоби дослідження, які можна використовувати на теоретичному і емпіричному рівнях. Використання відібраних методів сприяло вирішенню висунутих перед дослідженням завдань відносно процесу педагогічного впровадження занять з футболу у формі позакласної роботи зі старшокласниками, а отримані достовірні дані були піддані статистичному аналізу.

У процесі аналізу літературних джерел, було синтезовано та узагальнено дані літературних джерел щодо дослідження, доведено актуальність дослідження та своєчасність розв'язання обраної проблеми, визначенні завдання дослідження та здійснено підбір адекватних методів для їх вирішення. Для досягнення мети використовувалися методи аналізу даних літературних джерел документації, а також соціологічні методи нормативно-правової документації, а також анкетування, опитування та бесіди. При вивченні документації, в якій регламентується організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні з дітьми шкільного віку було опрацьовано матеріали наступних нормативно-правових документів: Закону України «Про загальну середню освіту», Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти», Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класів та ін.[4, 5, 6, 11].

Емпіричні методи дослідження включали в себе педагогічне спостереження, вимірювання (тестування), порівняння, педагогічний експеримент. Для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів використовувалися методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Технології у галузі фізичної культури і спорту розробляються на різних рівнях, що беруть початок від технологій навчання окремих технічних прийомів та конкретних рухових дій і завершуються технологіями засвоєння цілісної рухової діяльності.

Запропонована технологія навчання учнів старших класів передбачає наявність трьох рівнів у процесі удосконалення техніки гри у футбол. На першому рівні (початковому) – опанування елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури, на другому рівні (середньому) – формування спортивної майстерності в гуртках з футболу загальноосвітніх шкіл, і на третьому (вищому) рівні – визначення рівня володіння отриманих знань і вмінь у процесі участі у шкільних та позашкільних змаганнях.

Удосконалення рівня оволодіння технічними прийомами здійснюється з використанням спеціально розроблених вправ, що об'єднані у робочі навчальні програми, які, в свою чергу, повинні відповідати етапам навчання. З цією метою розробляється і реалізовується технологія навчання на основі технологічної схеми. Технологічна схема – це структура навчального та тренувального процесу, розподіл його на окремі функціональні складові і забезпечення логічних зв'язків між ними.

Технологічна схема навчання прийомів гри у футбол передбачала такі взаємопов'язані етапи в їх оволодінні.

1. Дотримання основних передумов ефективного навчання прийому (необхідний руховий досвід, рівень розвитку фізичних якостей, теоретичні знання).
2. Форми та методи навчання (опанування елементів техніки на уроці футболу, вивчення елементів техніки у процесі секційної роботи).
3. Складові елементи технології (система конкретних завдань для вивчення прийому; характерні помилки при вивченні прийому і шляхи їх усунення та профілактики).
4. Перелік засобів виконання кожного завдання та профілактики виникнення помилок (методи та методичні прийоми навчання і тренування, дозування навантажень, організація і методика навчання технічним прийомом; взаємозв'язок техніки прийому м'яча з іншими технічними прийомами; взаємозв'язок прийому з іншим технічним елементом; загальна кількість уроків і секційних занять та їх чергування упродовж навчального року; засоби контролю і самоконтролю).

Вивчення учнями ефективного виконання технічних елементів футболу без належного рівня фізичної підготовленості неможливе. Необхідний руховий досвід є основою подальшого вивчення технічного прийому. Так, з метою початку вивчення удару по м'ячу, страхокласнику необхідно пройти певну «школу м'яча», що передбачає можливість зупинки м'яча, його відчуття (маса, окружність, відскок), а також здатність виконувати різні передачі.

Теоретичні знання і відомості про удар по м'ячу вимагають наявності в учнів інформації про техніку постановки опорної ноги при передачі, зустрічання м'яч і як виконувати удар; які підвідні рухи потрібно виконати; на якій відстані використовується той чи той спосіб передачі; за яких умов доцільно використовувати її у грі.

Визначивши наявність передумов ефективного оволодіння певними прийомами гри в футбол, переходять, при необхідності, до їх забезпечення. При цьому слід пам'ятати про гетерохронність у розвитку фізичних якостей та визначення часу на забезпечення всіх передумов.

Але лише на уроках фізичної культури неможливо оволодіти елементами техніки гри в футбол на високому рівні. Тому ефективність вивчення забезпечується комплексно, з урахуванням суміжних форм роботи: виконання індивідуальних домашніх завдань, участь у шкільних і позашкільних спортивних заходах, самостійні тренування та ігри, виконання завдань на уроках і при відвідуванні позашкільних секцій з футболу.

Наступною складовою технологічної схеми навчання елементам футболу є система окремих завдань, що передбачає комплексне вдосконалення та використання всіх аспектів підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної та ігрової), а також ураховує найбільш типові помилки, що виникають при опануванні прийомів школярами, та передбачає шляхи їх профілактики й усунення.

З метою вирішення означених завдань було підібрано форми, засоби, методи і методичні прийоми навчання, а також – методи організації діяльності учнів, способи виконання вправ, їх дозування, організаційно-методичні аспекти, визначено кількість годин для вивчення матеріалу і його розподіл впродовж навчального року; сформовано методи контролю й самоконтролю. У процесі вибору засобів для вирішення усіх завдань учитель має враховувати позитивне перенесення рухових навичок, взаємозв'язок означеного прийому з іншими прийомами, а також – з навчальним матеріалом інших розділів шкільної програми.

Основна мета навчання техніки футболу полягала у досягненні максимально можливого для кожного учня рівня підготовленості, зумовленого специфікою змагальної діяльності.

Аналіз результатів дослідження свідчать, що багатокомпонентна система навчання у футболі – це довготривалий і складний процес, який включає комплекс різних факторів, що доповнюють і підсилюють ефективність навчально-тренувального процесу та забезпечують оптимізацію адаптаційних реакцій організму.

Результати нашого дослідження дозволили визначити, що рівень фізичної підготовленості старшокласників низький. Ще, відповідно створює додаткові труднощі у вивченні та вдосконаленні елементів футболу, що необхідно було врахувати під час розробки методики навчання. Дане твердження вимагає використання більшої кількості підвідних і спеціальних фізичних вправ, що дозволить більш детально вивчити особливості формування рухових дій.

Аналізуючи наукові праці відомих учених та власні спостереження, було розроблено етапно-послідовну методику навчання футболу в позаурочний час старшокласників. Визначено та охарактеризовано закономірності побудови техніки окремих рухів, особливості навчання техніко-тактичної структури тренувань та розвиток означених рухів з урахуванням рівня функціональної та фізичної підготовленості організму, а також – особистісної психолого-мотиваційної стійкості до виконання фізичних навантажень.

Структура навчально-тренувального процесу складалася із окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, які об'єднувалися в макроцикл. Макроцикл включав 35 навчальних тижнів і складався з трьох циклів: ввідного (4 тижні), базового (23 тижні) і удосконалення (8 тижнів).



Особливе значення для футболістів будь-якої кваліфікації мають додаткові тренувальні заняття. Додаткові самостійні заняття мають на меті вирішення часткових завдань навчально-тренувального процесу. До них відноситься розвиток фізичних якостей: швидкості і силових якостей, координації, рідше – витривалості.

Експериментальну методику реалізовували протягом трьох етапів.

На першому етапі юнаків ознайолювали з особливостями техніко-тактичних дій у футболі. Кратність занять становила 4 рази на тиждень. Заняття передбачали орієнтованість на поступовий розвиток фізичних якостей старшокласників засобами футболу до оптимального рівня.

Другий етап передбачав проведення систематичних занять футболом 5 разів на тиждень. У тренувальному процесі переважали фізичні навантаження для вдосконалення техніко-тактичних дій, зокрема: різновиди зупинок м'яча внутрішнім боком стопи або підшоною; зупинки м'яча, що рухається назустріч або опускається; жонглювання м'ячем (кількість ударів правою і лівою ногами), удари по м'ячу на точність і дальність (кількість попадань у заданий сектор воріт).

Силові і швидко-силові роботи стали основними в ударних мікроциклах, а також формування рухових навичок в окремих видах техніко-тактичних дій у футболі.

На даному етапі тренування об'єми навантажень досягають максимальних величин. Поступово збільшується інтенсивність занять і активно чергуються навантаження різної спрямованості. Тому важливо при плануванні підібрати оптимальні та різнопланові засоби і методи для підвищення спортивних результатів у футболі. Планування та інтенсивності, обсягу, засобів і методів підготовки у футболі базувалося на вихідному рівні технічної і фізичної підготовленості та індивідуальних особливостях реакцій організму на запропоновані навантаження.

Третій етап підготовки передбачав ще більше різноманіття обсягу впровадження різних за структурою фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості та функціонального стану школярів залежно від його адаптаційних можливостей протягом 5 занять на тиждень.

Для перевірки ефективності розробленої методики навчання футболу старшокласників у позаурочній діяльності було проведено педагогічний експеримент зі старшокласниками на базі закладів загальної середньої освіти № 10 та 14 м. Тернополя.

На початку 2020/2021 навчального року серед учнів 10-11 класів було сформовано експериментальну групу, яка навчалася за програмою футболу. Сутність педагогічного експерименту полягала у тому, що учнів експериментальної групи займались додатково у спортивній секції, в якій було застосовано розроблену методику навчання техніко-тактичним діям футболу. Ефективність розробленої методики визначалася шляхом порівняння змін на початку і в кінці експериментального дослідження показників фізичного стану й спортивної підготовленості юнаків.

Результати педагогічного експерименту надають змогу стверджувати, що у досліджуваних респондентів вірогідно ( $P < 0,001$ ) відбулося підвищення рівня фізичної підготовленості за усіма критеріями оцінки фізичних якостей.

Результати дослідження засвідчили, що значно підвищився рівень загальної підготовленості за видами техніко-тактичних дій відповідно до ігрового амплуа. Тому за результатами проведеного констатувального експерименту можемо зробити висновок не лише про підвищення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, що сприяють підвищенню загального стану здоров'я учнів, але й констатувати покращення спортивних досягнень. Також педагогічний експеримент свідчить про ефективність запропонованої методики навчання футболу старшокласників, що дає підстави до реалізації даної методики в практичну діяльність роботи закладів загальної середньої освіти та спеціалізованих шкіл.

**Дискусія.** Позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання, що передбачає об'єднання школярів у певні групи за інтересами до занять різними видами рухової активності, у сучасній педагогічній науці набуває суттєвого значення, оскільки нині відбувається пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, які б сприяли нормуванню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я учнівської молоді.

Сучасний стан організаційно-методичного і технічного забезпечення не дає змоги вирішити нагальні питання організації та проведення секційних занять з футболу з учнями старших класів. Предметом багатьох наукових досліджень слугували питання відбору юних футболістів, планування тренувального процесу (І.Г. Максименко, 2001, 2004, 2013; Г.А. Лисенчук, 2004), розвитку фізичних якостей (Галюзи, 2012 та ін.), сформованості індивідуальної техніко-тактичної майстерності (Г.М. Максименко, 2006; 2010), методики навчання та тренування (В.В. Шаленко, 2007).

Однак недослідженою залишається проблема організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу для учнів в контексті нових вимог та розвитку сучасної освіти. Водночас, значна частина розроблених методичних матеріалів побудована на старих програмах з фізичної культури, навчальній програмі для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів, які розроблені до затвердження нових програм з фізичної культури і не передбачують взаємозв'язку програмного матеріалу шкільних гуртків з футболу та використання інноваційних підходів у фізичному вихованні школярів, що, безумовно знижує ефективність секційної роботи з футболу.

На основі аналізу організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу в загальноосвітньому навчальному закладі можна виокремити такі негативні моменти навчання:

- недосконалість законодавчого забезпечення розвитку футболу;
- неврегульованість механізму співпраці у вирішенні питань, пов'язаних з розвитком футболу між центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування та іншими суб'єктами діяльності у футболі, підприємствами, організаціями та установами;
- неналежні умови для занять футболом в загальноосвітніх навчальних закладах, оскільки більшість шкільних майданчиків є травмонебезпечними, а наявність та використання спеціалізованих технічних пристроїв та обладнання для покращення навчання часто відсутня з причини низького фінансування закладу;
- часткове забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів футбольними м'ячами, наборами екіпіровки, інвентарю та методичних матеріалів;
- невідповідність сучасних вимог до науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу.

**Висновки.** Аналіз науково-теоретичної та навчально-методичної літератури дав змогу визначити сучасний стан досліджуваної проблеми. Побудова навчально-тренувального процесу школярів старшого шкільного віку та періодизація підготовки спортсменів у цілому побудовано за принципом чергування і розподілу в часі, структурних блоків: великих циклів, періодів, етапів, мікроциклів, тренувальних днів.

З'ясовано, що оптимальна організація спортивних занять може бути більш досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів періодизації. Окрім цього, реалізація навчання старшокласників основ футболу потребує відповідних знань та майстерності від тренера для реалізації практичних рекомендацій для навчання техніко-тактичних основ футболу.

Результати нашого дослідження дозволяють розробити новітню методику навчання футболу учнів старших класів. Залежно від обраних завдань були підібрані спеціальні фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибірково дію на сторони підготовленості старшокласників. Визначено спрямованість тренувальних занять у взаємозв'язку з інтенсивністю занять, тривалістю вправ, обсягом, тривалістю і характером відпочинку, кількістю занять протягом тижня, темпами приросту навантаження протягом окремих структурних елементів.

Учні старших класів в рамках позаурочної діяльності було забезпечено також організацією та використанням низки педагогічних умов: ефективним управлінням, цільовим обранням та спрямуванням інтересів юнаків до виконання фізичних навантажень та ін.

Експериментальна апробація розробленої методики навчання футболу старшокласників у позаурочній діяльності засвідчила її ефективність, що підтверджено:

- підвищенням інтересу учнів до спорту та футболу зокрема. Більшість респондентів експериментальної групи мала високий (79,77%) або вищий за середній (20,23%) рівні інтересу до виконання фізичних вправ;
- підвищенням кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 78,89%;
- зростанням кількості респондентів із високим рівнем фізичної активності до 89,51%. Після завершення експерименту не виявили юнаків із низьким рівнем фізичної активності, а на початку дослідження їх було 58,24%;
- вірогідним ( $P < 0,001$ ) підвищенням рівня фізичної підготовленості юнаків за силою, швидкістю, гнучкістю, спритністю; – вірогідним ( $P < 0,001$ ) покращенням роботи серцево-судинної та дихальної систем за пробами Штанге, Генчі, ЖЄЛ.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у оптимізації та удосконаленні позашкільної діяльності учнів молодших класів завдяки засобам на основі інших командних видів спорту та їх інтеграції у навчально-виховний процес юних школярів.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

#### Література

1. Бауер М.Й., Жукотинський К.З., Васильчук А.Г. Впровадження третього уроку з футболу на Буковині. «Практикум футболу» ФФУ, мат. міжнародної науково – практичної конференції,

- м. Київ. 23-24.10.2003. 123 с.
2. Васильчук А.Г. Реалізація навчальних програм з техніки і тактики гри в футбол за допомогою технічних засобів навчання на уроках з футболу. Теорія та методика фізичного виховання. Х., 2003. № 3. С. 5–11.
  3. Васильчук А.Г., Ніколенко С.В., Фалес Й.Г. Фізична підготовленість старшокласників в урочних і позаурочних формах занять з футболу у загальноосвітній школі. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2007. Вип. 11. Т.1. С. 7–9.
  4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1994. 26 с.
  5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За заг. ред. М.Д. Зубалія. 2–е вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
  6. Закон України про фізичну культуру і спорт. К., 1994. 22 с.
  7. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі. Київ-Чернівці: Поліграф-сервіс, 2002. 214 с.
  8. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Київ-Вінниця.: ВАТ «Віндрукарня», 1997. 260 с.
  9. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол : [підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту]. К.: Олімпійська література, 1997. 288 с.
  10. Фалес Й.Г., Васильчук А.Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу. Наукові записки ТДПУ. Сер.: Педагогіка., 2003. № 2. С. 18–22.
  11. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». К., 1998. 26 с.

#### References

1. Bauer M., Zhukotynskyi K., Vacylchuk A. Implementation of the third football lesson in Bukovyna. «Practicum of football» FFU, mat. of international scientific and practical conferences. t. Kyiv. 23-24.10.2003. 123 p.
2. Vacylchuk A. Implementation of educational programs on the technique and tactics of playing football with the help of technical teaching aids in football lessons. *Theory and methodology of physical education*. Kh., 2003. № 3. P. 5–11.
3. Vacylchuk A., Nikolaenko S., Falec Y. Physical training of third-graders in extracurricular and extracurricular football classes in a general education school. *Young sports science of Ukraine. Coll. science from the field of physics culture and sports*. L., 2007. N. 11. T.1. pp. 7–9.
4. State program for the development of physical culture and sports in Ukraine. K., 1994. 26 p.
5. State currents and standards for assessing the physical training of the population of Ukraine. For general ed. M. Zubaliia. 2nd ed., revised. and add. K., 1997. 36 p.
6. Law of Ukraine on physical culture and sports. K., 1994. 22 p.
7. Zinchenko O., Vacylchuk A. Football lessons at school. Kyiv-Chernivtsi: Polihraf-service, 2002. 214 p.
8. Kostiukevych V. Football. Study guide for students of the faculties of physical education. Kyiv-Vinnytsia.; VAT «Vindrukarnia», 1997. 260 p.
9. Solomonko V., Lycenchuk H., Solomonko O. Football. Textbook for students of higher education institution physical education and sports. K.: Olympic literature, 1997. 288 p.
10. Falec Y., Vacylchuk A. Scientific and methodical preparation of physical education teachers for conducting football lessons. *Scientific notes of TDPU. Ser.: Pedagogy*. T., 2003. № 2. P. 18–22.
11. Targeted comprehensive program «Physical education – the health of the nation». K., 1998. 26 p.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-110-116>

ORCID 0000-0003-4393-1414

**ЧУПРУН Наталія**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і  
туризму, Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі,  
м. Переяслав, Україна

**CHUPRUN Natalia**

Candidate of Pedagogical Sciences,  
associate professor of the department of  
sports disciplines and tourism,  
Hrigroriy Skovoroda University in Pereyaslav,  
Pereyaslav, Ukraine

✉ [chuprunn@ukr.net](mailto:chuprunn@ukr.net)

ORCID 0000-0001-6709-4361

**ШУЛЬГА Микола**

доцент кафедри спортивних дисциплін і  
туризму, Університет Григорія  
Сковороди в Переяславі,  
м. Переяслав, Україна

**SHULGA Mykola**

docent of the department of sports disciplines  
and tourism, Hrigroriy Skovoroda University  
in Pereyaslav,  
Pereyaslav, Ukraine

✉ [sportkaf@ukr.net](mailto:sportkaf@ukr.net)**ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ  
МОБІЛЬНОГО ЗАСТОСУНКУ ASICS RUNKEEPER В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ****OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF YOUTH STUDENTS USING THE ASICS RUNKEEPER  
MOBILE APPLICATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION****Анотація.**

**Вступ.** Малорухливий спосіб життя та його негативні наслідки для здоров'я студентської молоді спонукають науковців до пошуку сучасних адекватних та ефективних програм рухової активності, цікавих для молоді. Сучасний мобільний застосунок ASICS Runkeeper має потенційні можливості оптимізації рухової активності студентської молоді в умовах дистанційної освіти.

**Мета роботи** – розкрити організаційно-методичні особливості оптимізації рухової активності студентської молоді з використанням мобільного застосунку ASICS Runkeeper в умовах дистанційного навчання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, фізіологічні методи та методи математичної статистики. Дослідження тривало 3 місяці (вересень-листопад 2022 року) на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі. В експерименті взяли участь 22 студенти соціоісторичного факультету. На період проведення експерименту всі його учасники належали до основної групи здоров'я.

**Результати.** Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну. Регулярна фізична активність, така як біг, може значно покращити психічне здоров'я, впевненість у собі та якість життя. Застосунок ASICS Runkeeper, що по своїй суті є трекером активності і який ідеально підходить для бігунів всіх рівнів, може успішно використовуватися у фізичному вихованні студентів в умовах дистанційного навчання. Дані припущення були доведені в результаті педагогічного експерименту. На кінець експерименту відмічаємо позитивні зміни у наступних показниках: ЧСС з  $75,1 \pm 9,2$  до  $70,7 \pm 6,7$  при  $t > 0,05$ ; ЖЕЛ (л) з  $2,89 \pm 0,31$  до  $2,94 \pm 0,34$  при  $t > 0,05$ ; АТс (мм.рт.ст) з  $126,1 \pm 6,2$  до  $121,4 \pm 3,1$  при  $t > 0,05$ ; АТд (мм.рт.ст) з  $81,4 \pm 6,1$  до  $78,0 \pm 5,4$  при  $t > 0,05$ . На початку експерименту було виявлено у студентів абсолютну величину PWC170:  $1041 \pm 21,9$  кгм/хв. На кінець дослідження величина PWC170 зросла до  $1286 \pm 49,9$  кгм/хв., що свідчить про ефективність застосунку Runkeeper в умовах дистанційного навчання.

**Висновки.** Аналіз передового теоретичного та практичного досвіду дозволив окреслити алгоритм застосування фітнес програми для студентів з метою поліпшення їх рухової активності, побудованої на заняттях оздоровчим бігом з використанням мобільного застосунку Runkeeper в умовах дистанційного навчання. Позитивний вплив оздоровчого бігового тренування зумовлений періодичністю та тривалістю занять, обсягом та інтенсивністю навантаження та доповнений